

2024  
KW 45

Anton Giner



Tiroler Gemüsekiste OG  
Familie Lebesmühlbacher  
A-6233 Kramsach · Wittberg 24  
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601  
E-Mail: tiroler@gemuesekiste.at  
www.tiroler.gemuesekiste.at



### Die Kloane:

1 lila Chinakohl, 10 dag  
Vogersalat, 1 Blaukraut,  
5 Karotten, 1 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsekiste:

1 lila Chinakohl, 10 dag  
Vogersalat, 1 Blaukraut,  
1 Bund Radieschen, 7 Karotten,  
1 Kohlrabi, 1 Sellerie

### Familienkiste:

1 lila Chinakohl, 10 dag  
Vogersalat, 1 Blaukraut, 1 Bund  
Radieschen, 8 Karotten, 1 Fenchel,  
1 Sellerie, 1 Kohlrabi

## Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

**Blaukraut wird bereits seit tausenden Jahren kultiviert** und war schon bei den alten Griechen nicht nur ein wichtiges Nahrungs-, sondern auch ein Heilmittel. Die rotblaue Farbe ist ein sekundärer Pflanzenstoff, heißt Anthocyan und hat gemeinsam mit dem reichlich enthaltenen Vitamine C und K eine stark unterstützende Wirkung für ein funktionierendes Immunsystem. **Bitte bedenken Sie, dass starke Abwehrkräfte zu einem Großteil über hochwertig zugeführte Lebensmittel entstehen.** Sind davon genügend vorhanden, können Attacken von Viren und Bakterien leichter abgewehrt werden. Der feuchte Sommer und das tolle Herbstwetter hat das Blaukraut außerordentlich wachsen lassen. Teilweise sind die Köpfe so groß geworden, dass eine normale Haushaltsmenge deutlich überschritten wurde. **Aus diesem Grund wurde in einigen Fällen der Krautkopf geteilt und foliert, damit kein Schmutz an die Schnittstelle kommt.**

Die Haltbarkeit im Kühlschrank bleibt trotzdem erhalten!

**Leergut:** Ende November stellen wir Ihnen die letzte Tiroler Gemüsekiste im heurigen Jahr zu, bitte stellen Sie uns jetzt schon das womöglich angesammelte Leergut zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

### Winterkisten 2025

KW 03 15.-17.01.2025

KW 06 05.-07.02.2025

### Zusatzkiste: Äpfel

10 kg Boskoop

Preis: € 26,68 inkl. MwSt.

### Zusatzkiste: Feldzwiebeln

4 kg Tiroler Feldzwiebeln

Preis: € 12,60 inkl. MwSt.

### KW 46: 13.-15.11.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 12.11.2024, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

### Vorschau Zusatzkisten

KW 47	Äpfel (3 kg Jonagold/7 kg Topaz)	€ 26,68
	Lagerkiste groß *	€ 19,25
	Kochbuch "Gschicht'n & Rezepte"	€ 29,90
KW 48	Lagerkartoffeln Anuschka (10 kg)	€ 16,60
	Sauerkraut (4 kg)	€ 14,60
KW 03	Äpfel (4 kg Rubinella/6 kg Topaz)	€ 26,68
	Sauerkraut (4 kg)	€ 14,60
KW 06	Lagerkartoffeln Anuschka (10 kg)	€ 16,60
	Sauerkraut (4 kg)	€ 14,60

\* Lagerkiste groß: 3 kg Karotten, 2 kg Rohnen, 1 Sellerie, 1-2 Pastinaken, 1 großer Chinakohl

## REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### Blaukrautsuppe mit Zimt-Croutons

Rezept für 4 Personen

**Blaukrautsuppe:** 400 g Blaukraut, 100 g Kartoffel, 100 g Zwiebel, 2 säuerliche Äpfel, 2 Orangen, 2 cm vom frischen Ingwer, 800 ml Gemüsebrühe, 200 ml Rotwein, 3 EL Olivenöl, 2 EL Honig, 1 EL Obstessig, 1 TL Koriander gemahlen, Salz, Pfeffer

**Zimt-Croutons:** 4 Scheiben Toastbrot, 40 g Butter, ½ gestrichener TL Zimt

Eine Orange schälen, die weiße Haut vollständig entfernen, die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und zur Seite geben, den Saft auffangen. Die zweite Orange auspressen. Blaukraut halbieren, Strunk entfernen, Blätter in Streifen schneiden. Kartoffel und Äpfel schälen, grob würfeln. Zwiebel und Ingwer fein hacken. Zwiebel in Olivenöl hell anrösten, Blaukraut und Kartoffel mitrösten, mit Rotwein ablöschen, einkochen lassen, Gemüsebrühe zugießen, Gemüse 25 Minuten weichkochen. Äpfel, Orangensaft und Ingwer zugeben, weitere 10 Minuten kochen, sehr fein pürieren, mit Honig, Obstessig, Koriander, Salz und Pfeffer würzen, mit Orangenfilets und Zimt-Croutons servieren.

**Zimt-Croutons:** Toastbrot entrinden, in 1 cm große Würfel schneiden. Butter und Zimt erwärmen, Brotwürfel darin rösten.

### Zanderfilet mit Gemüse-Parmesan-Kruste

Rezept für 4 Portionen • **Zanderfilet:** 4 Zanderfilets (tiefgekühlt), 1 Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer, Butter zum Anbraten

**Gemüse-Parmesan-Kruste:** 100 g Karotten, 100 g Sellerie, 2 EL geriebener Parmesan, 2 EL Semmelbrösel, 1 EL Mehl, 1 Ei, fein gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer • **Garnitur:** 1 Zitrone, Krauspetersilie

Zanderfilets 30 Minuten vor Verwendung in den Kühlschrank geben und leicht antauen lassen.

**Gemüse-Parmesan-Kruste:** Karotten und Sellerie schälen, in feine Streifen hobeln, Parmesan fein reiben, Kräuter fein hacken. Gemüse mit Parmesan, Semmelbrösel, Mehl, Ei, Kräutern, Salz und Pfeffer zu einer Masse vermengen und in den Kühlschrank geben. Angetaute Zanderfilets säubern, ggf. Gräten entfernen, beidseitig mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, evtl. am Rand einschneiden (damit sich die Filets nicht aufrollen), beidseitig scharf anbraten und mit der Haut nach unten in eine befettete Gratinierform legen, mit der Gemüse-Parmesan-Masse bestreichen, im vorgeheizten Rohr bei 170°C Heißluft 10 Minuten gratinieren. Zanderfilets mit Gemüse-Parmesan-Kruste anrichten, mit je einer Zitronenscheibe und Krauspetersilie garniert servieren. Dazu passt eine feine Kräutersauce.